

عنوان مقاله:

بررسی چهار هفته تمرینات بدنی در آب بر شدت کمردرد زنان باردار با سابقه قبلی کمردرد بارداری: یک کارآزمایی بالینی شاهددار تصادفی شده

محل انتشار:

مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، دوره 23، شماره 7 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

دکتر بهروز نظری - استادیار گروه ارتوپدی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران.

دکتر عباسعلی درستی - دانشیار گروه بیهوشی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران.

دکتر فرهاد میرزایی - استادیار جراحی مغز و اعصاب، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران.

خلاصه مقاله:

مقدمه: با توجه به شیوع بالای کمردرد بارداری و افزایش شدت درد در زنان با سابقه کمردرد بارداری قبلی و توصیه به عدم استفاده از داروهای ضد درد در بارداری، مطالعه حاضر با هدف بررسی ۴ هفته تمرینات بدنی در آب بر شدت کمردرد زنان باردار با سابقه قبلی کمردرد بارداری انجام شد. روشکار: این مطالعه کارآزمایی بالینی شاهددار تصادفی شده در سال ۱۳۹۸ با مشارکت ۸۰ زن باردار مبتلا به کمردرد بارداری دارای سابقه قبلی کمردرد بارداری در دانشگاه علوم پزشکی تبریز انجام شد. گروه مداخله علاوه بر اصلاح سبک زندگی، بهمدت ۱۶ جلسه یک ساعت در آب حرکات کششی و تقویتی جهت توانبخشی کمر را انجام میدادند و گروه مداخله نیز فقط به اصلاح سبک زندگی تشویق شدند. از پرسشنامه کیوبک و اطلاعات جمعیتشناختی قبل و بعد از مداخله برای همه شرکتکنندگان استفاده شد. تجزیه و تحلیل دادهها با استفاده از نرمافزار آماری SPSS (نسخه ۲۰) و آزمونهای کولموگروف- اسمیرنوف و تی وابسته انجام شد. میزان p کمتر از ۰/۰۵ معنیدار در نظر گرفته شد. یافتهها: پس از پایان مداخله شدت درد در گروه مداخله (۴۵/۲۳±۵۶/۰۳) نسبت به گروه کنترل (۴۵/۲۳±۵۶/۰۳) بهطور معناداری کمتر شده بود ($p=001/0$)؛ از طرفی دیگر در گروه مداخله شدت درد در پایان مطالعه (۴۵/۲۳±۵۶/۰۳) نسبت به آغاز مطالعه (۱۹/۷۳±۴۲/۱۱) بهطور معناداری با کاهش همراه بود ($p=001/0$) درحالیکه در گروه کنترل تغییرات معناداری پس از مداخله (۱۵/۷۷±۰۳/۱۳) نسبت به قبل از آن (۳۶/۷۴±۲۳/۱۲) مشاهده نشد ($p=419/0$). نتیجهگیری: انجام ۴ هفته تمرینات بدنی در آب توانست موجب کاهش شدت کمردرد بارداری در زنان با سابقه کمردرد بارداری گردد و این حرکات برای زنان باردار توصیه میگردد.

کلمات کلیدی:

بارداری، تمرینات بدنی در آب، کمردرد

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1186980>

